

理想の将来像になるための手法

食事

食べ物

- 無農薬野菜で体に良い食材
- 休耕地を活用して作物を作り食べる
- 洋食から和食へ
- 減塩
- 魚と野菜をよく食べる
- 具たくさんの味噌汁

飲み物

- 飲み物は水かお茶
- 減酒

食べ方

- AIによる食事指導
- AIで献立表作成
- 3食しっかり食べる
- 適量を食べる
- 料理の腕を磨く
- 食生活の改善
- 間食をやめる
- 腹八分目にする
- 肉ばかり食べない
- 家族に間食を注意してもらう
- カラフルな食事にする
- よく噛む

運動

スポーツ

- サッカーができる施設を作る
- 皆で行うスポーツをする（eスポーツ）
- 運動を忘れずに行う
- トレーニングの継続

日常

- 防災行政無線で1日3回ラジオ体操を流す
- 身近に運動できる場所
- 普段から歩く歩数を増やす
- 歩数計を付けて確認する
- なるべく階段を利用する
- 意識して遠いトイレを利用する
- リハビリ継続
- 買い物の際は歩く
- 移動手段を歩くことにする



心

考え方

- 感謝の気持ちを怠らない
- 明るい気持ちで生きる!!
- 好きなことを行う
- 褒められる
- ストレスをためない工夫
- 断捨離
- 人にやさしく
- 怒るより笑って過ごす
- 好奇心をなくさない
- 嫌なことはすぐ忘れる

習慣

- 小学生のうちから心の健康について学習するようカリキュラムにいれる
- 規則正しい生活
- こどもとよく話す
- ゆっくり考える時間を増やす
- 部屋でBGMを流す

交流

- 友人とのコミュニケーション
- ご近所づきあいを円滑にする方法を考える
- ご近所同士で「元気訪問」する
- ボランティア活動
- 人に会ってたくさん話す